

Voiko merkityksellisyyden kokemusta vahvistaa?
– Kokeellinen tutkimus autonomian tarpeen täyttymisen
vaikutuksesta elämän merkityksellisyyden kokemukseen

Hanna Maria Partanen
Pro gradu -tutkielma
Psykologia
Lääketieteellinen tiedekunta
Elokuu 2019
Ohjaajat: Frank Martela
& Kia Gluschkoff

Tiedekunta – Fakultet – Faculty		Koulutusohjelma – Utbildningsprogram – Degree Programme	
Lääketieteellinen tiedekunta		Psykologian ja logopedian osasto	
Tekijä – Författare – Author			
Hanna Maria Partanen			
Työn nimi – Arbetets titel – Title			
Voiko merkityksellisyiden kokemusta vahvistaa? - Kokeellinen tutkimus autonomian tarpeen täyttymisen vaikutuksesta elämän merkityksellisyiden kokemukseen			
Oppiaine/Opintosuunta – Läroämne/Studieinriktning – Subject/Study track			
Psykologia			
Työn laji – Arbetets art – Level	Aika – Datum – Month and year	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages	
Pro Gradu –tutkielma	8/2019	35	
Tiivistelmä – Referat – Abstract			
<p>Tavoitteet. Elämän merkityksellisyiden kokemus selittää hyvinvointia. Se on vahvasti yhteydessä elämänhaluun ja resilienssiin, sekä on pitkällä aikavälillä parempi ennustaja psyykkiselle hyvinvoinnille kuin onnellisuus. Merkityksellisyiden kokemuksen syntymistä selitetään itseohjautuvuusteorian autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täyttymisellä. Vain yhteenkuuluvuuden tarpeen vaikutusta merkityksellisyiden kokemukseen on kokeellisesti tutkittu. Tässä tutkimuksessa tarkastelen autonomian tarpeen täyttymisen yhteyttä merkityksellisyiden kokemukseen ja käyttämäni intervention vaikutusta autonomian tarpeen täyttymiseen. Kokeellisesti tarkastelen intervention aikaansaaman autonomian tarpeen täyttymisen vaikutusta merkityksellisyiden kokemukseen. Lisäksi tutkin todellisen minän kognitiivisen saatavuuden vaikutusta autonomian tarpeen täyttymiseen sekä merkityksellisyiden kokemukseen.</p> <p>Menetelmät. Aineisto kerättiin kevään ja kesän 2018 aikana selainpohjaisella lomakkeella. Tutkimuslinkkiä jaettiin sosiaalisessa mediassa, ja sen täyttäminen perustui vapaaehtoisuuteen. Koeryhmälle toteutettiin interventio, jolla lisättiin autonomian tarpeen täyttymistä. Vastaajat kirjoittivat mahdollisimman paljon sisäisesti motivoivia aktiviteetteja rajoitetussa ajassa. Kontrolliryhmälle toteutettiin pseudointerventio. Vastaajat täyttivät autonomian tarpeen täyttymistä ja merkityksellisyiden kokemusta mittaavat kyselyt. Sekä koe- että kontrollilomakkeeseen kertyi käyttökelpoisia vastauksia 248, yhteensä N=496. Kaikkia yhteyksiä tutkittiin regressioanalyysillä.</p> <p>Tulokset. Autonomian tarpeen tähtyminen oli yhteydessä korkeampaan merkityksellisyiden kokemukseen. Interventio oli yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen. Interventio ei kuitenkaan ollut yhteydessä merkityksellisyiden kokemukseen. Todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei ollut yhteydessä raportoituun autonomiaan tai raportoituun merkityksellisyiden kokemukseen.</p> <p>Johtopäätökset. Vaikka autonomian tarpeen tähtyminen oli yhteydessä merkityksellisyiden kokemukseen, kokeelliset tulokset olivat hypoteesien vastaisia. Todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei myöskään ollut yhteydessä riippuviin muuttujiin. Tuloksia pohditaan tutkielmassa. Näyttää siltä, että prosessi jolla autonomian tarpeen tähtyminen ja todellisen minän kognitiivinen saatavuus vaikuttavat merkityksellisyiden kokemukseen, ei ole niin suoraviivainen kuin hypoteesit ehdottavat.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords			
Merkitys, merkityksellisyiden kokemus, autonomia, todellisen minän kognitiivinen saatavuus			
Ohjaaja tai ohjaajat – Handledare – Supervisor or supervisors			
Frank Martela & Kia Gluschkoff			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
Helsingin yliopiston kirjasto - Helda / E-thesis (Opinnäytteet)		ethesis.helsinki.fi	

Tiedekunta – Fakultet – Faculty		Koulutusohjelma – Utbildningsprogram – Degree Programme	
Faculty of Medicine		Department of Psychology and Logopedics	
Tekijä – Författare – Author			
Hanna Maria Partanen			
Työn nimi – Arbetets titel – Title			
Is it possible to enhance meaningfulness? – An experimental study on how autonomy satisfaction affects meaningfulness of life			
Oppiaine/Opintosuunta – Läroämne/Studieinriktning – Subject/Study track			
Psychology			
Työn laji – Arbetets art – Level	Aika – Datum – Month and year	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages	
Master's Thesis	8/2019	35	
Tiivistelmä – Referat – Abstract			
<p>Aim. Meaningfulness is an important aspect of well-being. It is closely connected with zest for life and resilience, and in a long run, it is a stronger predictor for psychological well-being than happiness. As self-determination theory applies to meaningfulness, meaningfulness can be seen as satisfaction of the three needs presented by self-determination theory: autonomy, competence and relatedness. Only relatedness has previously been experimentally detected to have an effect on meaningfulness. In this study we examine the relationship between autonomy satisfaction and meaningfulness. We also examine the impact of our intervention on autonomy satisfaction. Experimentally we examine the impact of the intervention on meaningfulness. We also examine the impact of availability of true self-concept on autonomy satisfaction and meaningfulness.</p> <p>Method. The data was collected during spring and summer 2018 using a web based form. The link was distributed in social media, and participating was voluntary. The experiment group received an intervention that increase autonomy satisfaction. Intervention covered a writing task that required the subjects to write as many intrinsically motivating activities as possible in restricted time. The control group received a pseudo-intervention. The respondents filled questionnaires assessing autonomy satisfaction and meaningfulness in life. Both experimental and control forms gathered 248 subjects, altogether 496 subjects. All connections were examined with regression analysis.</p> <p>Results. Autonomy fulfillment was connected to meaningfulness. Intervention was connected to autonomy. Intervention did not have a connection with reported meaningfulness. The accessibility of the true self was not connected to reported autonomy or reported meaningfulness.</p> <p>Conclusions. Even if autonomy was connected to meaningfulness, the experimental results were contradictory with the hypotheses. Availability of the true self was not connected with meaningfulness or autonomy satisfaction. These results are discussed. It seems that the process through which autonomy satisfaction impacts meaningfulness is less straightforward than the hypotheses suggested.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords			
Meaning, Meaningfulness, Autonomy, availability of true self			
Ohjaaja tai ohjaajat –Handledare – Supervisor or supervisors			
Frank Martela & Kia Gluschkoff			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
Helsinki University Library - Helda / E-thesis (Opinnäytteet)		ethesis.helsinki.fi	

Sisältö

1. Johdanto	1
1.1. Merkityksellisuuden kokemuksen määritelmä	2
1.2. Näkökulmia elämän merkityksellisuuden kokemuksen tutkimuksessa	4
1.2.1. Merkityksellisuuden kokemus on melko yleistä	4
1.2.2. Mitkä asiat tekevät elämästä merkityksellisen?	5
1.2.3 Merkityksellisyys ja onnellisuus	5
1.3. Itseohjautuvuusteoria selittää merkityksellisuuden kokemuksen rakentumista	7
1.3.1. Autonomian tarpeen täyttymisen yhteys merkityksellisuuden kokemukseen	9
1.3.2. Autonomian tarpeen täyttymisen interventio	10
1.3.3. Todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteys merkityksellisuuden kokemukseen	11
1.3.4. Todellisen minän kognitiivisen saatavuuden mittaaminen	12
1.4. Tutkimuskysymykset	13
2. Menetelmät	16
2.1. Tutkimuksen kulku ja koehenkilöt	16
2.2. Interventio	16
2.3. Arviointimenetelmät	17
2.3.1. Elämän merkityksellisuuden kokemus	17
2.3.2. Autonomian tarpeen tähtyminen	18
2.3.3. Todellisen minän kognitiivinen saatavuus	18
2.4. Tilastolliset analyysit	19
3. Tulokset	20
3.2. Päätulokset	21
4. Pohdinta	23
4.1. Autonomian tarpeen tähtyminen tähtäävä interventio oli yhteydessä autonomian tarpeen tähtyminen	23
4.2. Autonomian tarpeen tähtyminen oli yhteydessä elämän merkityksellisuuden kokemukseen	24
4.3. Autonomian tarpeen tähtyminen tähtäävä interventio ei lisännyt elämän merkityksellisuuden kokemusta	25
4.4. Todellisen minän kognitiivisen saatavuus ei ole yhteydessä autonomian tarpeen tähtyminen	27
4.5. Todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei ollut yhteydessä elämän merkityksellisuuden kokemukseen	28
4.6. Iän vaikutus merkityksellisuuden kokemukseen ja autonomian tarpeen tähtymiselle	30
4.7. Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet	30
4.8. Yhteenveto ja johtopäätökset	32

1 . Johdanto

Elämän merkityksellisyyden kokemus on kokemus siitä, että elämä on arvokasta ja elämisen arvoista (Baumeister, Vohs, Aaker, & Garbinsky, 2013). Se on syvä inhimillinen tarve, jonka yhteys psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin on todettu vahvaksi (King & Napa, 1998; McClain, Rosenfeld, & Breitbart, 2003; M. F. Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Merkityksellisyys tuo positiivisen psykologian saralla toisen, laajemman näkökulman hyvinvoinnin mittaamiseen mielihyväkeskeisen onnellisuuden rinnalla.

Ensimmäisen kerran merkityksellisyyden kokemuksen voimaa alkoi tutkia Viktor Frankl. Hän pani merkille toisen maailmansodan keskitysleireillä ilmiön: ne joiden elämässä oli merkityksen lähde, löysivät voimaa elää ja säilyttää arvokkuutensa keskitysleirin kauhuja keskellä (Frankl, 1984). Merkityksellisyyden kokemus suojaa mieltä traumatisoivien kokemusten keskellä (Frankl, 1984), toisin sanoen se on vahva resilienssin lähde. Myöhemmin on huomattu, että merkityksen läsnäolon vaikutus ei rajoitu erityisen stressaaviin tilanteisiin kuten keskitysleirit, vaan se sopii vaikuttaa ihmiselämään laajasti ja kokonaisvaltaisesti (Abelson ym., 2014; Heintzelman & King, 2014; McClain ym., 2003; Yeager ym., 2014). Merkityksellisyyden on esimerkiksi huomattu saavan aikaan pitkän aikavälin psyykkistä hyvinvointia tehokkaammin kuin onnellisuus ja positiiviset tunteet (Huta, 2016; Ryan & Huta, 2009). Merkityksellisyyden kokemus antaa voimaa ja halua kulkea elämän stressaavien ja toivottomien aikojen läpi (McClain ym., 2003; Oishi & Diener, 2014).

Merkityksellisyyden kokemuksen tärkeys on korostunut viime vuosikymmeninä, kun tiiviiden yhteisöjen tuomat selkeät ja yhtenäisemmät kulttuuriset arvoviitekehykset ovat heikentyneet entisestään yhä enemmän individualismia korostavissa länsimaisissa kulttuureissa (Durkheim, 1897; Eckersley & Dear, 2002; Oishi & Diener, 2014; Twenge ym., 2009). Merkityksellisyys on noussut viime aikojen aktiivisen keskustelun aiheeksi syystä, eikä merkityksellisyyden kokemuksen ymmärtämisen tärkeyttä yhteiskunnallisesta tai mielenterveyden ammattilaisten näkökulmasta voi kieltää.

Jotta merkityksellisyyden kokemuksen syntymistä voisi ymmärtää syvemmin, tulisi tietää sen syntymekanismit. Ilmiön rakennetta onkin pyritty hahmottelemaan viime

vuosikymmenien aikana (Heintzelman & King, 2014; Martela, Ryan, & Steger, 2018; M. F. Steger, Frazier, Kaler, & Oishi, 2006). Alunperin motivaatiota ja hyvinvointia selittämään kehitetty itseohjautuvuusteoria tarjoaa dynaamisen teoreettisen mallin merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisesta (Martela ym., 2018). Kun itseohjautuvuusteorialla selitetään merkityksellisyyden kokemusta, ajatellaan kyseisen kokemuksen rakentuvan kolmen psykologisen perustarpeen eli autonomian, kompetenssin ja yhteyden tarpeen tyydyttymisestä (Martela ym., 2018). Teoriaa ei kuitenkaan ole validoitu vielä tarpeeksi, ja erityisesti kokeellista tutkimusta tarvitaan lisää. Tässä tutkimuksessa hahmottelen autonomian tarpeen täyttymisen ja autonomiaan läheisesti liittyvän todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyttä merkityksellisyyden kokemukseen: Tutkin autonomian tarpeen täyttymisen yhteyttä merkityksellisyyden kokemukseen. Selvitän kokeellisesti autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävän intervention yhteyttä autonomian tarpeen täyttymiseen sekä elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Tutkin myös poikkileikkausasetelmalla itseohjautuvuusteorian autonomiaan pohjautuvan todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyttä autonomian tarpeen täyttymiseen ja merkityksellisyyden kokemukseen.

1.1. Merkityksellisyyden kokemuksen määritelmä

Elämän merkityksellisyyden kokemuksen määritelmät vaihtelevat kirjallisuudessa. Eräs määritelmä yksilön merkityksellisyyden kokemukselle on sekä kognitiivisen että emotionaalisen aspektin sisältävä arvio siitä, onko hänen elämällään arvoa ja tarkoitusta (Baumeister ym., 2013). Eräät tutkijat korostavat erityisesti koherenssin kokemusta ja koherenttia narratiivia elämästä (Eriksson, 2016; Mcadams, 1995; M. F. Steger, Frazier, Oishi, ym., 2006). Toisten mielestä merkityksellisyyden kokemuksen ydin on tavoitteellisuus tai tarkoituksellisuus (M. F. Steger, Frazier, Oishi, ym., 2006). Useimmiten toistuvia teemoja merkityksellisyyden kokemuksen määritelmässä ovat tarkoitus (*purpose*), merkittävyys (*significance*) ja koherenssi (*coherence*), ja nämä kolme ovatkin vakiinnuttaneet paikkaansa merkityksellisyyden kokemuksen teoreettisen määritelmän ulottuvuuksina (Heintzelman & King, 2014; Martela & Steger, 2016). Tarkoitus viittaa kokemukseen tavoitteesta, tehtävästä tai päämäärästä (Heintzelman & King, 2014). Merkittävyys viittaa kokemuksen siitä että oma elämä on jollain tavalla erityinen (Heintzelman & King, 2014). Koherenssi taas tarkoittaa sitä, että elämä on johdonmukaista

ja ymmärrettävää (Heintzelman & King, 2014). Eräs määritelmällisesti yksityiskohtainen luonnehdinta elämän merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisesta kuuluu:

“Merkityksellisyys on yhteyksien, merkitysten ja tulkintojen verkko, joka auttaa meitä ymmärtämään kokemustamme ja muodostamaan suunnitelmia ohjaten energiaamme toivottujen päämäärien saavuttamiseen. Merkityksellisyyden kokemus tarjoaa tunteen, että elämällemme on arvoa, se käy järkeen, ja on enemmän kuin sekuntien, päivien ja vuosien summa” (Heintzelman & King, 2014, s. 562).

Elämän merkityksellisyyden kokemus on syvä ja monimutkainen kokemus, jota yksilön ei ole helppo tietoisesti tarkastella. Merkityksellisyyden kokemusta onkin kuvailtu tunteeksi siitä, että elämä on palkitsevaa jollain tavalla, vaikka syyt tälle kokemukselle jäisivät tiedostamatta (Baumeister ym., 2013). Ihmisillä on kuitenkin syvä intuitiivinen kokemus siitä, mitä merkityksellisyys tarkoittaa, vaikka he eivät tuntisi termin tarkempaa tieteellistä määritelmää (Heintzelman & King, 2014). Tätä hyödynnetään joskus tutkimuksissa. Tällöin koehenkilöille ei anneta tarkkaa tieteellistä määritelmää merkityksellisyydelle, vaan luotetaan heidän intuitiiviseen kykyynsä ymmärtää omaa merkityksellisyyden monimutkaista kokemustaan (Baumeister ym., 2013; Heintzelman & King, 2014).

Merkityksellisyydetutkimuksia lukiessa ei pidä sekoittaa kokonaisarviota elämän merkityksellisyydestä tilanteellisiin merkityksellisyyden arvioihin. Elämän merkityksellisyyden kokemuksella viitataan yksilön kokemukseen elämänsä merkityksellisyydestä kokonaisuutena, kun taas tilanteellisella merkityksellä viitataan siihen, miten merkitykselliseksi jokin tietty tilanne tai elämäntapahtuma arvioidaan (Martela ym., 2018). Myöskään työn merkityksellisyyttä ei pidä sekoittaa elämän merkityksellisyyden kokemukseen, vaikka niiden voidaankin katsoa olevan osittain päällekkäisiä ilmiöitä (Martela & Pessi, 2018; Rosso, Dekas, & Wrzesniewski, 2010). Tässä tutkimuksessa tutkin nimenomaan elämän merkityksellisyyden kokemusta, eli kokonaisarviota yksilön oman elämän merkityksellisyydestä. Viitataan siihen jatkossa yksinkertaisemmin merkityksellisyyden kokemuksena.

1.2. Näkökulmia elämän merkityksellisyyden kokemuksen tutkimuksessa

1.2.1. Merkityksellisyyden kokemus on melko yleistä

Eksistentiaalistiset filosofit ovat sitä mieltä, että elämä on merkityksetöntä ja todellista merkitystä ei voi löytää (Yalom, 1980). Eksistentiaalistien ajatuksista poiketen, merkityksellisyyden kokemusta empiirisesti tutkittaessa on kuitenkin huomattu sen olevan yllättävän yleistä (Heintzeman & King, 2014). Suurissa Yhdysvalloissa toteutetuissa sekä maailmanlaajuisissa kyselyissä ihmiset ovat systemaattisesti arvioineet elämänsä merkitykselliseksi (Heintzeman & King, 2014). Vastauksena kysymykseen ”Viimeisen 12 kk aikana, koitko että elämälläsi on merkitystä?” 95 % yhdysvaltalaisista vastasi myöntävästi, ja vastauksena kysymykseen ”Viimeisen 12 kk aikana, koitko että elämässäsi ei ollut tarpeeksi merkitystä” 84 % yhdysvaltalaisista vastasi kielteisesti (Heintzeman & King, 2014). 132 kansakunnassa tehdyssä tutkimuksessa kysymykseen ”Koetko että elämälläsi on tärkeä tavoite tai tarkoitus?” myöntävästi 91 % (Oishi & Diener, 2014). Vaihtelua vastauksissa kansakunnittain oli jonkin verran (Oishi & Diener, 2014). Yli 90 % ihmisistä arvioi elämänsä olevan merkityksellistä esimerkiksi Kuubassa, Kosovossa, Malawissa, Sierra Leonessa, Sri Lankassa ja Yhdysvalloissa (Oishi & Diener, 2014). Matalin prosentti ihmisistä arvioi elämänsä merkitykselliseksi Hong Kongissa, Sloveniassa, Japanissa ja Ranskassa, ja näissäkin yli 60 % arvioi elämänsä olevan merkityksellistä. Kun ihmisiä on pyydetty arvioimaan kuinka merkityksellistä heidän elämänsä on Likert-asteikollisilla muuttujilla, on keskiarvo aina ollut yli skaalan keskipisteen, usein myös lähempänä skaalan yläpäättä (Heintzeman & King, 2014; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; M. F. Steger, Frazier, Oishi, ym., 2006).

Suurin osa ihmisistä siis kokee elämänsä merkitykselliseksi, ja keskimäärin ihmiset kokevat elämänsä melko merkitykselliseksi. Tämä ei yllätä, jos asiaa katsoo niiden tutkimustulosten valossa, joiden mukaan merkityksellisyyden kokemus on erittäin tärkeää hyvinvoinnille (Heintzeman & King, 2014). Koska merkityksellisyyden kokemus on tärkeää hyvinvoinnille ja selviytymiselle, sen täytyy olla melko yleistä (Heintzeman & King, 2014).

1.2.2. Mitkä asiat tekevät elämästä merkityksellisen?

Merkityksellisuuden kokemusta on myös lähestytty selvittämällä ihmisiltä, mitkä asiat tuovat heidän elämäänsä merkitystä. Eräässä tutkimuksessa pyydettiin yhdysvaltalaisia opiskelijoita mainitsemaan ensin tärkein asia ja sen jälkeen kolme asiaa, jotka ovat suurimpia merkityksen lähteitä heidän elämässään (Lambert ym., 2010). 68 % vastaajista mainitsi tärkeimmäksi merkityksellisuuden lähteeseen perheen (Lambert ym., 2010). Muut asiat, joita opiskelijat mainitsivat tärkeimmäksi merkityksellisuuden lähteekseen olivat ystävät (14%), Jumala (8%), koulutus (6%) ja menestys (4%) (Lambert ym., 2010).

Sitä, mitkä asiat koetaan suurimmiksi merkityksellisuuden lähteiksi, on pyritty selvittämään myös pyytämällä koehenkilöitä laittamaan järjestykseen valmiin listan asiat sen mukaan, mikä tuo heille eniten merkityksellisuuden tunnetta. Eräässä tutkimuksessa opiskelijoita pyydettiin laittamaan järjestykseen 'perhe', 'ystävät', 'onnellisuus', 'uskonnollinen vakaumus', 'saavutukset', 'itsensä hyväksyminen', 'henkilökohtainen kasvu', 'omanarvontunto', 'oikeudenmukaisuus', 'henkilökohtaiset tavoitteet', 'intimiteetti' ja 'muiden auttaminen' (Lambert ym., 2010). Tärkeimmiksi elämän merkityksellisuuden lähteiksi nousivat tässä tutkimuksessa perhe, onnellisuus ja ystävät (Lambert ym., 2010). Täytyy huomioida, että näissä kahdessa tutkimuksessa koehenkilöt olivat yliopisto-opiskelijoita, ja saattaa olla että tulokset eivät ole kokonaisuudessaan yleistettävissä. Iän on huomattu vaikuttavan positiivisesti merkityksellisuuden kokemukseen (M. A. Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Tämä, sekä iän myötä vaihtuvat elämäntilanteet saattavat vaikuttaa siihen, mitkä asiat koetaan merkityksellisiksi. Osa merkityksen lähteistä saattaa vahvistua. Vaikka sosiaalisten suhteiden merkitys merkityksellisuuden lähteenä tuskin vähenee myöhemmissä elämänvaiheissa, listan muita asioita tämä saattaa koskettaa.

1.2.3 Merkityksellisyys ja onnellisuus

Onnellisuus määritellään usein subjektiivisena hyvinvointina (Baumeister ym., 2013). Tutkijat ovat konseptualisoineet onnellisuuden ainakin seuraavilla kahdella tavalla: tunne-elämän tasapainoisuus (*affect balance*), joka viittaa että yksilöllä on enemmän miellyttäviä kuin epämiellyttäviä tunteita ja määritelmällisesti siis keskittyy hetkellisiin tunnetiloihin, ja

tyytyväisyys elämään (*life satisfaction*), joka tavoittelee kokonaisvaltaista arviota siitä, missä määrin yksilö on tyytyväinen elämäänsä (Baumeister ym., 2013).

Pelkästään positiivisiin tunteisiin pohjaava hyvinvoinnin mittari on kuitenkin koettu liian kapeaksi määritelmäksi hyvinvoinnille (Huta & Waterman, 2014), ja onnellisuuden rinnalle on tarjottu uudesta näkökulmasta katsovaa hyvinvoinnin mittaria: elämän merkityksellisyyden kokemusta (Huta & Waterman, 2014; Ryan, Huta, & Deci, 2008). Mielihyvään ja onnellisuuteen perustuvasta hyvinvoinnista käytetään nimitystä *hedonia*, psykologisiin tarpeisiin ja merkityksellisyyteen liittyvään hyvinvointiin viitataan termillä *eudaimonia* (Huta & Waterman, 2014; Ryan & Deci, 2001). Merkityksellisyyden kokemus on tutkimustiedon kertymisen myötä vakiinnuttanut asemansa osana kokonaisvaltaista käsitystä hyvinvoinnista, onnellisuudesta itsenäisenä mutta siihen vaikuttavana ilmiönä (Huta, 2016; Schlegel, Hicks, King, & Arndt, 2011). Seuraavaksi tarkastelen, mitä nykytutkimus kertoo onnellisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen sekä onnellisen ja merkityksellisen elämän yhteyksistä ja eroista.

On käyty keskustelua, ovatko merkityksellisyys ja onnellisuus toisistaan erillisiä ilmiöitä (Baumeister ym., 2013; McGregor & Little, 1998). Empiirisissä poikkileikkaustutkimuksissa merkityksellisyyden ja onnellisuuden on huomattu selittävän toisiaan, mikä voi viitata siihen, että niiden arviot ainakin osittain heijastelevat yleistä tapaa tulkita elämää (Baumeister ym., 2013). Myös kokeelliset tulokset kertovat ilmiöiden yhteydestä: positiivisten tunteiden aikaansaaminen koehenkilöille vaikuttaa selvästi siihen, millaisia arvioita ihmiset antavat elämänsä merkityksellisyydestä (Hicks & King, 2009; Hicks, Schlegel, & King, 2010). On myös huomattu, että sosiaalinen eristämisen, selittäjänään mahdollisesti negatiiviset tunteet, vaikuttavan negatiivisesti elämän merkityksellisyyden kokemukseen (Baumeister, Nathan Dewart, Ciarocco, & Twenge, 2005; Hicks ym., 2010; Stillman ym., 2009; Williams, 2007).

Tämänhetkinen käsitys kuitenkin on, että vaikka ilmiöillä onkin vahvaa vaikutusta toisiinsa, ne ovat erillisiä ilmiöitä. Onnellisuudelle ja merkityksellisyydelle on löydetty erillisiä selittäjiä, joiden vaikutukset onnellisuuteen tai merkityksellisyyteen ovat eri suuntaisia tai jotka koskettavat vain jompaa kumpaa, onnellisuutta tai merkityksellisyyttä (Baumeister ym., 2013; Martela ym., 2018). On myös huomattu, että monet asiat, joiden on ajateltu saavan aikaan onnellisuutta, saavatkin aikaan merkityksellisyyden kokemuksen kasvua,

mikä saa aikaan onnellisuutta (Baumeister ym., 2013). Esimerkiksi muiden auttaminen saattaa loppujen lopuksi lisätä onnellisuutta, koska se lisää merkityksellisuuden kokemusta, mutta kun vähennettiin yhteydestä merkityksellisuuden kokemuksen selittämä vaihtelu, muiden auttamisen suora efekti olikin päinvastainen: se vähensi onnellisuutta (Baumeister ym., 2013).

Merkityksellisuuden kokemus ja onnellisuus myös käyttäytyvät ilmiöinä eri tavalla. Useampaa aikapistettä tarkastelevissa tutkimuksissa on huomattu, että mielihyvää eli positiivisia tunteita aikaansaavat toiminnot saavat aikaan lyhyen aikavälin hyvinvointia, kun taas merkityksellisuuden kokemusta luovat toiminnot saavat aikaan pitkän aikavälin hyvinvointia (Huta & Ryan, 2010). On myös huomattu, että elämään tyytyväisyyden sijasta elämän merkityksellisuuden kokemus selittää kansakuntien tasolla itsemurhien määrää: eräässä 132 kansakunnassa toteutetussa tutkimuksessa huomattiin, että tyytyväisyys elämään oli korkeampi varakkaissa kansakunnissa kuin köyhissä kansakunnissa, mutta merkityksellisyyttä koettiin enemmän köyhissä kansakunnissa kuin varakkaammissa kansakunnissa (Oishi & Diener, 2014). Merkityksellisyydellä on kyky antaa arvoa elämälle tavalla, johon onnellisuus ei pysty (Oishi & Diener, 2014).

On esitetty myös, että positiivinen mieliala ja merkityksellisuuden kokemus eivät välttämättä selitä toisiaan, vaan tietyt ihmisen hyvinvoinnille tärkeiden psykologisten perustarpeiden täyttyminen vaikuttaisi sekä merkityksellisuuden kokemiseen että positiivisen mielialan syntyyn (Martela ym., 2018). Näitä perustarpeita ovat autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeet (Martela ym., 2018). Alustava empiria tukee ehdotusta: positiivisella affektilla ei melkein kaikissa tapauksissa ollut enää merkitsevää yhteyttä merkityksellisuuden kokemukseen, kun selitettiin merkityksellisuuden kokemusta näillä kolmella psykologisella tarpeella (Martela ym., 2018).

1.3. Itseohjautuvuusteoria selittää merkityksellisuuden kokemuksen rakentumista

Merkityksellisuuden kokemuksen syntymistä on selitetty itseohjautuvuusteorialla (*self-determination theory*) (Martela ym., 2018). Itseohjautuvuusteoria on organisminen metateoria, jonka mukaan ihmisellä on perustavanlaatuisia psyykkisiä tarpeita, joiden

täytyminen on välttämätöntä hyvinvoinnille, behavioraaliselle itsesäätelylle ja sisäiselle motivaatiolle (Ryan & Deci, 1985). Näitä tarpeita ovat autonomian (*autonomy*) (Ryan & Deci, 1985, 2000), kompetenssin (*competence*) (Harter, 1982; Ryan & Deci, 2000) ja yhteenkuuluvuuden tarpeet (*relatedness*) (Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2000). Autonomia viittaa kokemukseen vapaaehtoisuudesta sekä siihen, että yksilö kokee omistajuutta toimiinsa ja tekoihinsa (Martela ym., 2018). Kompetenssin tarve viittaa tarpeeseen tuntea saavansa aikaan ja olevansa hyvä asioissa, joita tekee (Martela ym., 2018). Yhteenkuuluvuuden tarve viittaa sosiaaliseen tarpeeseen kuulua ja olla yhteydessä toisiin (Martela ym., 2018). Itseohjautuvuusteorian mukaan näiden tarpeiden täytyessä ihmisen on mahdollista saavuttaa optimaalinen kehitys, suoriutuminen ja hyvinvointi (Ryan & Deci, 2000). Itseohjautuvuusteoria hyvinvoinnin selittäjänä on kansainvälisiä otoksia hyödyntäneiden tutkimusten avulla saavuttanut vahvan empiirisen tuen (Chen ym., 2015; Church ym., 2013).

Kun elämän merkityksellisyyden kokemusta selitetään itseohjautuvuusteorian tarpeiden täyttymisellä, on kolmen itseohjautuvuusteorian tarpeen rinnalle elämän merkityksellisyyden kokemusta selittämään joskus lisätty myös benevolenssin tarve (*benevolence*), eli tarve kokea että voi vaikuttaa muiden elämään myönteisellä tavalla (Martela ym., 2018). Benevolenssin ajatellaan määritelmällisesti olevan hyvin lähellä merkityksellisyyttä (Martela ym., 2018). Benevolenssin vaikutuksesta hyvinvointiin on olemassa jonkinlaista näyttöä (Martela & Ryan, 2016). Myös benevolenssin vaikutuksesta merkityksellisyyden kokemukseen on alustavaa näyttöä (Mcgregor & Little, 1998).

Itseohjautuvuusteoria on linkitetty vahvasti eudaimoniaan (Ryan ym., 2008). Eudaimonialla viitataan niihin hyvinvoinnin aspekteihin, joita hedonia eli onnellisuuteen ja mielihyvään keskittyvä hyvinvoinnin määritelmä ei kata, eli sisäisesti motivoivien arvojen seuraaminen (Ryan ym., 2008). Sisäisesti motivoivia arvoja ovat esimerkiksi sisäinen kasvu, ihmissuhteet, yhteisö, terveys, oman tien löytäminen ja tietoinen toiminta, kun taas ulkoisesti motivoivia arvoja ovat esimerkiksi vauraus, maine ja valta (Ryan ym., 2008). Psyykkisten perustarpeiden, eli autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden toteuttaminen ajatellaan liittyvän nimenomaan sisäisesti motivoivien arvojen toteuttamiseen, ja eudaimonisen elämäntyylin positiivisen vaikutuksen hyvinvointiin ajatellaan johtuvan näiden universaalien psyykkisten perustarpeiden täyttymisestä (Ryan ym., 2008).

Eudaimonia taas linkitetään vahvasti merkityksellisyyden kokemukseen (Heintzelman & King, 2014; Huta, 2016; M. F. Steger, Kashdan, & Oishi, 2008). Suurin osa tutkijoista on sitä mieltä, että jos pitäisi valita vain yksi eudaimonisen elämän merkki, se olisi merkityksellisyyden kokemus (Huta, 2016). Merkityksellisyyden kokemusta on jatkuvasti käytetty tutkimuksissa eudaimonian edustajana (Baumeister ym., 2013; Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011; King & Napa, 1998). Siksi itseohjautuvuusteorian psykologisilla perustarpeilla onkin selitetty merkityksellisyyden kokemuksen syntymistä (Martela ym., 2018; Weinstein, Przybylski, & Ryan, 2012)

1.3.1. Autonomian tarpeen täyttymisen yhteys merkityksellisyyden kokemukseen

On olemassa vasta melko vähän empiiristä tutkimusta, jossa merkityksellisyyden kokemusta on selitetty kaikilla itseohjautuvuusteorian kolmella piirteellä (Martela ym., 2018). Vaikka eräässä tutkimuksessa huomattiin vain kompetenssin tarpeen täyttymisen ennustavan merkityksellisyyden kokemusta (Lambert ym., 2010), kun muut tarpeet olivat kontrolloitu, ja eräässä toisessa tutkimuksessa taas näytti siltä, että vain kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täytyminen ennustivat merkityksellisyyden kokemusta muiden tarpeiden ollessa kontrolloituja (Hicks ym., 2010), useammassa tutkimuksessa on kuitenkin löytynyt samanaikainen itsenäinen yhteys kunkin kolmen perustarpeen ja merkityksellisyyden kokemuksen välille (Hicks ym., 2010; Martela ym., 2018; M. F. Steger & Samman, 2012). Tässä tutkimuksessa en tarkastele kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarvetta, mutta tutkin onko autonomian tarpeen täytyminen yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen ja pyrin näin lisäämään empiirisen tutkimuksen määrää aiheesta ja vakiinnuttamaan käsitystä siitä.

Kokeellista tutkimusta kolmen tarpeen yhteyksistä merkityksellisyyden kokemukseen on vielä vähemmän kuin korrelatiivista tutkimusta. Vain merkityksellisyyden kokemuksen yhteydestä yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymiseen on selvää kokeellista näyttöä (Lambert ym., 2013). Yksinäisyyden tai sosiaalisen ulossulkemisen, eli yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymättä jäämisen, on huomattu vähentävän merkityksellisyyden kokemusta (Hicks ym., 2010; Stillman ym., 2009). Kompetenssin tarpeen yhteydestä merkityksellisyyden kokemukseen on vain korrelatiivista näyttöä (Martela ym., 2018), samoin

kuin autonomian tarpeen yhteydestä merkityksellisyyden kokemiseen (Martela ym., 2018). Autonomian ja kompetenssin tarpeiden osalta tällaista tutkimusta siis kaivataan. Tässä tutkimuksessa pyrin vastaamaan kokeellisen tutkimuksen tarpeeseen autonomian tarpeen osalta, ja tarkastelen kokeellisesti autonomian tarpeen täyttymisen vaikutusta elämän merkityksellisyyden kokemukseen käyttäen autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävää interventiota.

1.3.2. Autonomian tarpeen täyttymisen interventio

Autonomia viittaa kokemukseen vapaaehtoisuudesta sekä omistajuudesta tekojaan ja toimiaan kohtaan, eli yksilön kokemukseen siitä, että hänen tekonsa ovat hänen omien valintojensa mukaisia (Martela ym., 2018). Koska sisäisesti motivoivat asiat ovat sellaisia, jotka yksilö on täysin vapaasti itse omista lähtökohdistaan tunnistanut ja valinnut (Ryan & Deci, 1985), sisäisen motivaation käsite liittyy jo määritelmällisesti tiiviisti autonomian käsitteeseen. Sisäisesti motivoivien asioiden siis täytyy olla autonomisesti valittuja, ja siis sisäisesti motivoivien asioiden tekeminen täyttää autonomian tarvetta. Tämän takia tässä tutkimuksessa käytetään interventiota, jossa koehenkilö kirjoittaa mahdollisimman paljon häntä sisäisesti motivoivia asioita. Tämän oletetaan vaikuttavan positiivisesti autonomian tarpeen täyttymiseen koetilanteessa. Tällaista tehtävää ei ole aiemmin käytetty autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävänä interventiona.

Aiemmin kokeellisissa tutkimuksissa autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävänä interventiona (*autonomy support*) on usein käytetty itseohjautuvuutta ja yksilön valinnanmahdollisuuksia korostavaa ohjeistusta tutkimukselle sisällöltään epärelevanttiin, mutta keskittymistä vaativaan tehtävään. Kontrolliryhmässä ohjeistus on annettu korostaen tiukkojen ohjeiden ja sekä ennalta määrätyn proseduurin seuraamisen tärkeyttä (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994; Reeve, Jang, Carrell, Jeon, & Barch, 2004; Sheldon & Filak, 2008). Ohjeistuksen lisäksi interventioon saatetaan lisätä valinnanmahdollisuutta korostavia elementtejä, esimerkiksi koeryhmän koehenkilölle saatetaan antaa mahdollisuus valita tehtävässä käytettävän pelilaudan väri, mutta kontrolliryhmässä tätä mahdollisuutta ei tarjota (Sheldon & Filak, 2008). Tällaisia autonomian tarpeen täyttymisen interventioita on käytetty motivaation ja hyvinvoinnin tutkimisen yhteydessä, mutta kuten

aiemmin totesin, autonomian tarpeen täyttymisen yhteyttä merkityksellisyyden kokemukseen ei ole ennen kokeellisesti tutkittu.

1.3.3. Todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteys merkityksellisyyden kokemukseen

Itseohjautuvuusteorian autonomiaan pohjautuen on esitelty todellisen minän kognitiivisen saatavuuden käsite (Kernis & Goldman, 2004, 2006). Todellisella minällä (*true self*) tarkoitetaan yksilön käsitystä siitä, millainen hän syvällä sisimmässään on erotuksena sille, miten hän arkipäivässä käyttäytyy (*actual self*) (Huta, 2016; Schlegel, Hicks, Arndt, & King, 2009). Todellisen minän kognitiivisella saatavuudella (*availability of true self*) taas tarkoitetaan sitä, miten hyvin yksilö pystyy tietoisesti tavoittamaan, millainen hän todella on, toisin sanoen millainen hän on syvällä sisimmässään (Schlegel ym., 2009). Todellista minää voisi kuvailla merkitysten verkoksi, jonka avulla rakennetaan merkityksiä elämän tapahtumista (Schlegel ym., 2009). Tämän vuoksi todellisen minän kognitiivisen saatavuuden ajatellaan olevan yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen (Schlegel ym., 2009).

Tässä oletan, että oman todellisen minän todeksi eläminen auttaa luomaan tietoista käsitystä siitä, millainen todellinen minä on ja parantaa näin todellisen minän kognitiivista saatavuutta. Autonomia viittaa kokemukseen siitä, että yksilö kokee omistajuutta toimiinsa ja tekoihinsa (Martela ym., 2018). Siksi ajatellaan, että kun yksilö eläessään tunnistaa ja toteuttaa sisäisiä arvojaan, hänen autonomian tarpeensa täyttyy ja todellisen minän kognitiivinen saatavuus paranee. Vaikka todellisen minä kognitiivisen saatavuuden käsite pohjautuu autonomian käsitteeseen, käsittääkseni sen yhteyttä autonomiaan ei ole ennen tutkittu. Tässä tutkimuksessa selvitän todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyttä autonomian tarpeen täyttymiseen.

Tutkimusta todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteydestä merkityksellisyyden kokemukseen on melko vähän, mutta jotain näyttöä on siitä, että todellisen minän kognitiivinen saatavuus on yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen (Schlegel ym., 2009). Tämän lisäksi on alustavaa kokeellista näyttöä siitä, että todellisen minän kognitiivisen saatavuuden lisääminen lisää merkityksellisyyden kokemusta (Schlegel ym., 2011). Tämä näyttää sopivan yhteen teoriapohjan kanssa, jonka mukaan

autonomian tarpeen täytyminen lisää merkityksellisyyden kokemusta, ja todellisen minän kognitiivinen saatavuus on läheisesti yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen. Tässä tutkimuksessa tarkastelen ovatko todellisen minän kognitiivinen saatavuus ja merkityksellisyyden kokemus yhteydessä, ja pyrin näin empiirisen tutkimustiedon lisääntymisen kautta selkeyttämään käsitystä aiheesta. Tutkin yhteyttä käyttäen aiemmin käytetystä poikkeavaa tapaa mitata todellisen minän kognitiivista saatavuutta.

1.3.4. Todellisen minän kognitiivisen saatavuuden mittaaminen

Ylempänä selvitin, että autonomia viittaa omistajuuden kokemukseen teoistaan sekä toimistaan ja todellista minää voisi kuvailla merkitysten verkoksi, jonka avulla rakennetaan merkityksiä elämän tapahtumista. Tämän vuoksi todellisen minän kognitiivisen saatavuuden ajatellaan olevan yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen (Schlegel ym., 2009). Tässä oletan hyvän todellisen minän kognitiivisen saatavuuden olevan seurausta siitä, että yksilö on tunnistanut itseään kiinnostavat ja häntä puoleensavetävät asiat eli sisäiset arvonsa ja pystyy niiden tunnistamisen kautta toimimaan niiden mukaisesti. Siksi ajatellaan itseä kiinnostavien asioiden tunnistamisen ja niiden toteuttamisen täyttävän autonomian tarvetta ja parantavan todellisen minän kognitiivista saatavuutta.

Tämän vuoksi käytän tutkimuksessa seuraavanlaista tapaa mitata todellisen minän kognitiivista saatavuutta: Koeryhmässä koehenkilöt kirjoittavat mahdollisimman paljon sisäisesti motivoivia aktiviteetteja rajatussa ajassa. Mitä enemmän sisäisesti motivoivia asioita koehenkilö ehtii rajatussa ajassa kirjoittaa, sitä vaivattomammin hänen ajatellaan tavoittavan todellista minää kuvaavan merkitysten verkon eli kognitiivisen käsityksensä todellisesta minästään. Todellisen minän kognitiivista saatavuutta kuvaamaan käytetään yksinkertaisesti sisäisesti motivoivien aktiviteettien listan pituutta. Koska kontrolliryhmä kirjoitti sisäisesti motivoivien aktiviteettien sijaan aktiviteetteja, joita he tekivät eilisen päivän aikana, todellisen minän ja merkityksellisyyden kokemuksen yhteyden tarkastelu tullaan tekemään tehdä pelkästään koeryhmälle. Tällaista tapaa mitata todellisen minän kognitiivista saatavuutta ei ole aiemmin käytetty.

Aiemmin todellisen minän kognitiivista saatavuutta on tutkittu tehtävällä, jossa koehenkilöt ensin rauhassa kirjoittivat sanoja joilla he kuvailivat todellista minäänsä (Schlegel ym., 2011). Sitten he suorittivat tehtävän, jossa piti mahdollisimman nopeasti ilmaista, oliko heille esitetty sana heidän itse kirjoittamallaan listalla vastaamalla *“me”* tai *“not me”*. Mitä nopeammin henkilö tunnisti todellista minäänsä kuvaavat piirteet, sitä paremman ajateltiin hänen todellisen minänsä kognitiivisen saatavuuden olevan (Schlegel ym., 2011). Tätä interventiota käytettäessä löydettiin yhteys todellisen minän kognitiivisen saatavuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen välille (Schlegel ym., 2011).

1.4. Tutkimuskysymykset

Elämän merkityksellisyyden kokemus tarjoaa onnellisuuden rinnalla ja siitä erillisenä ilmiönä mahdollisuutta kattavampaan hyvinvoinnin määritelmään positiivisen psykologian saralla. Merkityksellisyyden kokemusta selitetään itseohjautuvuusteorian autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeella, joista vain yhteenkuuluvuuden tarpeen yhteyttä elämän merkityksellisyyden kokemukseen on kokeellisesti tutkittu, kun taas autonomian ja kompetenssin tarpeiden kohdalla kokeellista tutkimusta ei ole. Tässä tutkimuksessa tulen täyttämään tätä aukkoa tutkimuksessa autonomian tarpeen kohdalla. Tutkin ensinnäkin käytetyn intervention toimivuutta ja toiseksi autonomian tarpeen täyttymisen ja merkityksellisyyden kokemuksen yhteyttä. Tutkin kokeellisella asetelmalla autonomian tarpeen täyttymisen vaikutusta merkityksellisyyden kokemukseen käyttäen autonomian tarpeen täyttymistä lisäävää interventiota. Tämän lisäksi tutkin poikkileikkausasetelmalla autonomian käsitteeseen pohjautuvan todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyttä autonomian tarpeen täyttymiseen ja elämän merkityksellisyyden kokemukseen.

Tutkimuskysymys 1: Lisääkö autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio autonomian tarpeen täyttymistä?

Hypoteesi: Autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio toimii, eli se lisää autonomian tarpeen täyttymistä.

Tutkimuskysymys 2: Onko autonomian tarpeen täytyminen yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen?

Hypoteesi: Autonomian tarpeen täytyminen on yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen.

Tutkimuskysymys 3: Onko autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen?

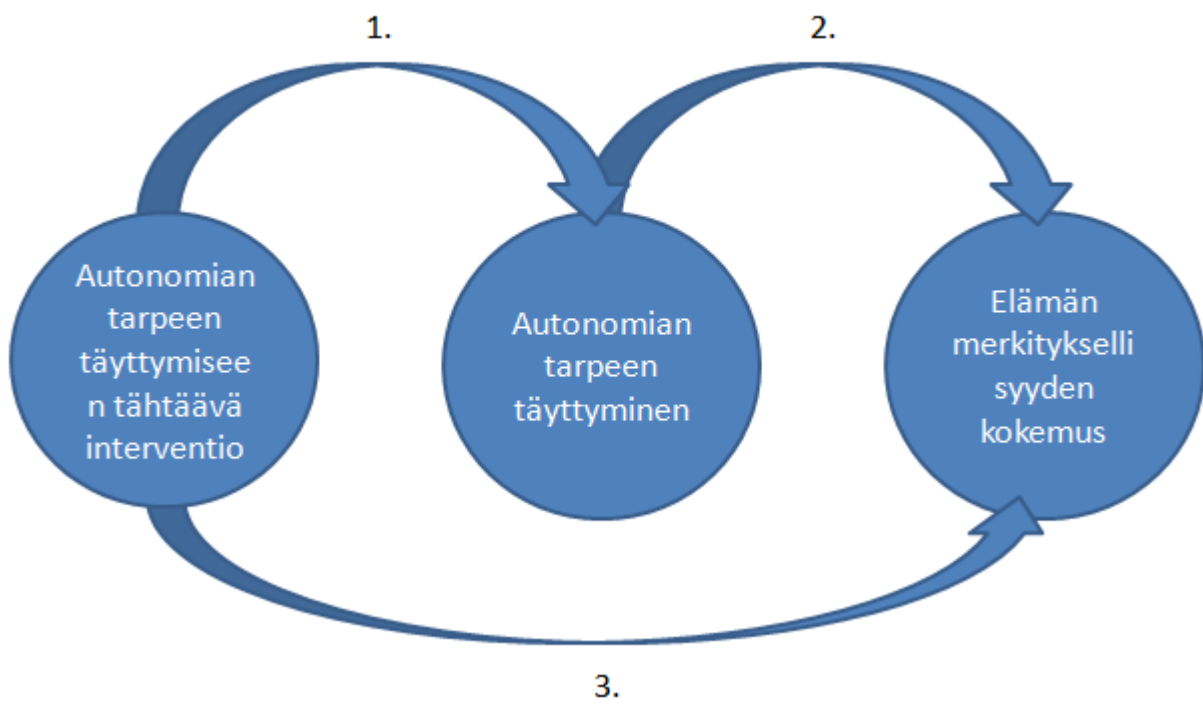
Hypoteesi: Autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio on yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen.

Tutkimuskysymys 4: Onko todellisen minän kognitiivinen saatavuus yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen?

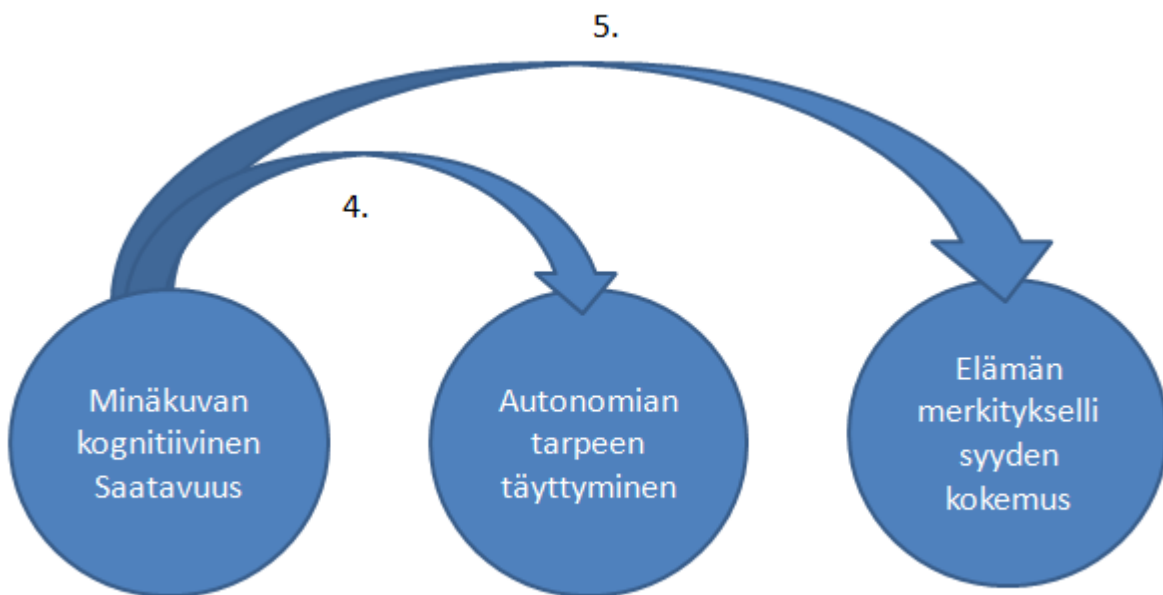
Hypoteesi: Todellisen minän kognitiivinen saatavuus on yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen

Tutkimuskysymys 5: Onko todellisen minän kognitiivinen saatavuus yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen?

Hypoteesi: Todellisen minän kognitiivinen saatavuus on yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen.



Kuva 1: Tutkimuskysymykset 1, 2 ja 3 (koko aineisto)



Kuva 2: Tutkimuskysymykset 4 ja 5 (vain koeryhmä)

2. Menetelmät

2.1. Tutkimuksen kulku ja koehenkilöt

Tutkimus toteutettiin keräämällä aineisto kevään ja kesän 2018 aikana selainpohjaisella lomakkeella. Lomaketta jaettiin sosiaalisessa mediassa (Facebook, Twitter), ja siihen vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen. Linkki vei vastaajan arpoja-sivun kautta vastaamaan joko koe- tai kontrolliasetelman mukaan rakennettuun lomakkeeseen. Yhteensä tutkimukseen osallistuneita oli 502, ja heistä koeryhmään satunnaisesti valikoitui 253 ja kontrolliryhmään 249. Koeasetelma sisälsi autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävän intervention. Kontrolliryhmä teki pseudointerventiona toimivan tehtävän. Tämän jälkeen vastaajilta kysyttiin muutamia taustatietoja ja pyydettiin täyttämään merkityksellisyyden kokemusta mittaava MLQ-kysely (*Meaning in Life Questionnaire*) sekä autonomian tarpeen täyttymisen arvioimiseksi BNSFS-mittarin (*Basic Need Satisfaction and Frustration Scales*) osio autonomian tarpeen täyttymisestä. Mittarien kysymykset oli järjestetty satunnaiseen järjestykseen, ja niiden seassa oli myös tämän tutkimuksen muuttujiin liittymättömiä kysymyksiä.

Aineiston muuttujissa oli yhteensä kuusi puuttuvaa arvoa, joista kolme oli MLQ- tai BNSFS-kyselyn osiossa ja kolme puuttuva arvoa oli ikä-muuttujassa. Puuttuvia arvoja oli vähän, eikä niissä havaittu systemaattisuutta. Tämän vuoksi vastaajat, joiden vastauksissa oli puuttuvia arvoja, poistettiin aineistosta. Tämän lisäksi aineistosta poistettiin myös yksi koeasetelmassa mukana ollut vastaaja, joka ei ollut toteuttanut interventiota ohjeiden mukaisesti. Vastaajien poistamisen jälkeen sekä koe- että kontrolliryhmässä vastaajia oli 248. Lopullisessa aineistossa ($N = 496$) vastaajat olivat 15 - 68 vuotiaita ($ka = 36,4$, $kh = 12,1$). Heistä naisia oli 385 (77,6 %), miehiä 98 (19,8 %) ja 13 (2,6 %) ilmoitti sukupuolekseen "muu".

2.2. Interventio

Koeryhmälle toteutetussa interventiossa vastaajaa ohjeistettiin kirjoittamaan neljän minuutin aikana mahdollisimman monta aktiviteettia, joiden tekemisestä hän nauttii niiden itsensä tähden (toisin sanoen sisäisesti motivoivia aktiviteetteja). Sisäisesti motivoivien asioiden ajattelemisen ja kirjoittamisen oletettiin olevan yhteydessä merkityksellisyyden

kokemukseen myönteisesti. Ohjeistus koeasetelmaan kuului seuraavalla tavalla: "Kirjaa tähän alle mahdollisimman monta sellaista aktiviteettia, joiden tekemisestä pidät, eli asioita jotka ovat sinulle itsessään innostavia tai nautinnollisia. Asioita, joiden tekeminen vetää sinua puoleensa, joita todella haluat tehdä. Keskeistä on, että kirjoita listaan vain sellaisia asioita, joiden tekemisestä nautit niiden itsensä vuoksi, eli tekeminen itsessään on oma palkintonsa. Kirjaamasi aktiviteetit voivat liittyä kaikkiin mahdollisiin elämäntilanteisiin: työhön, opiskeluun, harrastuksiin, kotona oleiluun tai mihin tahansa muuhun. Olennaista on, että aktiviteetti on jotakin, jota tykkäät tehdä sen itsensä vuoksi. Sinulla on 4 minuuttia aikaa kirjoittaa aktiviteetteja. Yritä keksiä mahdollisimman monta!"

Kontrolliryhmän pseudointerventiona toimi tehtävä, jossa heitä pyydettiin neljän minuutin aikana kirjoittamaan mahdollisimman monta aktiviteettia joita he tekivät eilisen päivän aikana. Kontrolliryhmän ohjeistus kuului seuraavalla tavalla: "Kirjaa seuraavan sivun vastauskenttiin mahdollisimman monta sellaista aktiviteettia, joihin käytit aikaa eilispäivän aikana. Aktiviteetit voivat olla mitä tahansa hampaiden pesusta kitaran soittoon. Pyri listaamaan mahdollisimman paljon aktiviteetteja. Sinulla on 4 minuuttia aikaa kirjoittaa aktiviteetteja. Yritä keksiä mahdollisimman monta!"

Interventiolla eli koeryhmän kirjoitustehtävällä oli kaksi tarkoitusta. Ensimmäinen sillä pyrittiin vaikuttamaan autonomian tarpeen täyttymiseen. Tarkastelemalla ryhmien välisiä eroja nähdään millainen vaikutus interventiolla oli autonomian tarpeen täyttymiseen tai elämän merkityksellisyyskokemukseen. Toiseksi, se toimi tapana mitata todellisen minän kognitiivista saatavuutta koeryhmässä. Sen, että koehenkilö pystyy lyhyessä ajassa kirjoittamaan suuren määrän sisäisesti motivoivia aktiviteetteja, ajateltiin kertovan hyvästä todellisen minän kognitiivisesta saatavuudesta.

2.3. Arviointimenetelmät

2.3.1. Elämän merkityksellisyyskokemus

Elämän merkityksellisyyskokemusta mitattiin MLQ -mittarin (*Meaning in Life Questionnaire*) merkityksen läsnäolo -osiolla (*MLQ-P, Meaning in Life - Presence*), johon kuuluu viisi elämän merkityksellisyyskokemusta mittaavaa osiota (esim. "Elämälläni on selkeä päämäärä") (M. F. Steger, Frazier, Kaler, ym., 2006). Kysymyksiin vastataan 7-

portaisella asteikolla (1 = “Ei lainkaan pidä paikkaansa”, 7 = “Pitää täysin paikkansa”). Elämän merkityksellisyyden kokemus -muuttuja muodostetaan osioiden keskiarvona 4. kysymyksen kääntämisen jälkeen. Aiemmissa tutkimuksissa alkuperäisen englanninkielisen MLQ-P:n reliabiliteetti on ollut melko korkea ($\alpha = .86$) (M. F. Steger, Frazier, Kaler, ym., 2006). Suomenos tapahtui kääntämisen ja takaisinkääntämisen kautta tarkentamalla CoPassion-tutkimushankkeen puitteissa 2015. Suomenkielisen MLQ-P:n version reliabiliteetti oli tässä tutkimuksessa kohtalainen ($\alpha = .73$). MLQ:n reliabiliteetti on huomattu hyväksi esimerkiksi kiinalaisessa aineistossa, joten aiempia viitteitä vahvoihin kulttuurillisiin rajoituksiin ei ole (Chan, 2016).

2.3.2. Autonomian tarpeen täytyminen

Autonomian tarpeen täyttymistä mitattiin BNSFS-mittarin (*Basic Need Satisfaction and Frustration Scales*) autonomian tarpeen täyttymisen ala-asteikolla (Chen ym., 2015). Se sisältää neljä osiota, jotka mittaavat autonomian tarpeen täyttymistä (esim. “Koen, että tekemäni valinnat ilmaisevat, kuka minä todella olen”). Kysymyksiin vastataan 7 -portaisella asteikolla (1 = “Ei lainkaan pidä paikkaansa”, 7 = “Pitää täysin paikkansa”). Autonomian tarpeen täyttymisen ala-asteikko muodostetaan osioiden keskiarvona. Kyseinen BNSFS-mittarin rakenne, validiteetti ja reliabiliteetti on osoitettu aiemmissa tutkimuksissa hyväksi ja kansainvälisesti päteväksi (Martela ym., 2018). Kyseinen muoto mittarista on muodostettu käyttäen otosta Belgiasta, USA:sta ja Kiinasta, joten aiemman näytön perusteella suuria kulttuurisia rajoitteita ei pitäisi olla (Chen ym., 2015). Myös tämän mittarin suomenos tapahtui kääntämisen ja takaisinkääntämisen kautta tarkentamalla CoPassion-tutkimushankkeen puitteissa 2015. Tässä suomenkielisessä otoksessa autonomian tarpeen täytyminen -muuttujan reliabiliteetti oli kohtalainen ($\alpha = .76$).

2.3.3. Todellisen minän kognitiivinen saatavuus

Todellisen minän kognitiivista saatavuutta mitattiin aktiviteettien määrällä koeryhmän vastaajilla. Mitä enemmän vastaaja on neljän minuutin aikana pystynyt kirjoittamaan sisäisesti motivoivia aktiviteetteja, sitä parempi hänen todellisen minänsä kognitiivisen

saatavuuden ajatellaan olevan. Oletettiin, että pystyäkseen kirjoittamaan sisäisesti motivoivia asioita, henkilön on täytynyt tutustua itseensä ja arvoihinsa sekä etsiä asioita, jotka hän kokee palkitsevaksi niiden itsensä tähden eli jotka todella motivoivat häntä sisäisesti. Mitä nopeammin ja enemmän vastaaja pystyy sanallistamaan näitä aktiviteetteja, sitä vaivattomampaa todellisen minän kognitiivinen saavuttamisen hänelle ajatellaan olevan. Analyyseissa todellisen minän kognitiivinen saatavuus näkyy aktiviteettien määränä koeryhmässä. Kontrolliryhmässä ei todellisen minän kognitiivista saatavuutta ole mitattu, koska he kirjoittivat sisäisesti motivoivien aktiviteettien sijaan asioita, joita olivat tehneet eilisen päivän aikana. Todellisen minän kognitiivista saatavuutta tutkittaessa käytetään siis vain puolta aineistoa, koeryhmää.

2.4. Tilastolliset analyysit

Tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi toteutettiin t-testejä sekä regressioanalyyskejä. T-testillä tutkittiin alustavasti eroja koe- ja kontrolliryhmän välillä autonomian tarpeen täyttymisessä ja elämän merkityksellisyyden kokemisessa. Regressioanalyysillä tutkittiin intervention yhteyttä autonomian tarpeen täyttymiseen (1. tutkimuskysymys), autonomian tarpeen täyttymisen yhteyttä elämän merkityksellisyyden kokemukseen (2. tutkimuskysymys), intervention yhteyttä elämän merkityksellisyyden kokemukseen (3. tutkimuskysymys), todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyttä autonomian tarpeen täyttymiseen (4. tutkimuskysymys, vain koeryhmä), ja todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyttä elämän merkityksellisyyden kokemukseen (5. tutkimuskysymys, vain koeryhmä).

Kirjallisuuden mukaan ikä vaikuttaa merkityksellisyyden kokemukseen (M. A. Steger ym., 2009). Myös tässä aineistossa ikä korreloi vahvasti merkityksellisyyden kokemuksen kanssa, joten kontrolloin iän analyysissa. Sukupuoli ei korreloinut päämuuttujien kanssa, mutta oli yhteydessä aktiviteettien määrään, joten kontrolloin analyysissa myös sukupuolen. Aineiston käsittelyyn ja analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmaa.

3. Tulokset

Taulukossa 1 on esitetty otoksen kuvailevat tunnusluvut eli koe- ja kontrolliryhmien vastaajien jakautuminen iän ja sukupuolen mukaan sekä merkityksellisyden kokemuksen, autonomian tarpeen täyttymisen ja aktiviteettien määrän keskiarvot. Vastaaajista enemmistö oli naisia (77,6 %). Suurin ikäluokka oli 20-30 -vuotiaat (37,1 %), mutta myös 30-40 -vuotiaita oli melko paljon (25,2 %). Koe- ja kontrolliryhmä erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan iän suhteen. Sekä merkityksellisyden kokemus että autonomian tarpeen täytyminen olivat tilastollisesti merkitsevästi korkeampia koeryhmässä. Aktiviteettien määrä oli korkeampi kontrolliryhmässä.

Taulukko 1. *Kuvailevat tunnusluvut, summamuuttujien ja aktiviteettien määrä -muuttujan keskiarvot*

Muuttujat	Koko aineisto (n = 496)	Koeryhmä (N = 248)	Kontrolli-ryhmä (n = 248)			
	N (%)	N (%)	N (%)	χ^2	df	p
sukupuoli				1.412	2	.494
nainen	385 (77.6)	198 (79.8)	187 (75.4)			
mies	98 (19.8)	44 (17.7)	54 (21.8)			
muu	13 (2.6)	6 (2.4)	7 (2.8)			
Ikä				74.6	51	.017*
alle 20-v	7 (1.4)	2 (0.8)	5 (2.0)			
20-30-v	189 (37.1)	72 (29.0)	112 (45.2)			
30-40-v	125 (25.2)	62 (24.0)	63 (25.4)			
40-50-v	91 (18.3)	55 (22.2)	36 (14.5)			
50-60-v	66 (13.3)	40 (16.1)	26 (10.4)			
yli 60-v	23 (4.6)	17 (6.9)	6 (2.4)			
	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	t	df	p
Merkityksellisyden kokemus^a	24.1 (6.6)	24.7 (6.4)	23.4 (6.9)	-2.2	494	.027*
Autonomian tarpeen täyttyminen^a	22.0 (2.7)	22.4 (3.4)	21.5 (3.9)	-2.9	494	.004**
Aktiviteettien määrä^a	16.6 (6.9)	15.0 (6.4)	18.4 (7.0)	5.7	494	.000***

Ryhmien väliset erot testattu χ^2 -testillä (sekä riippumattomien otosten t-testillä^a).

***p < .001

**p < .01

*p < .05

Korrelaatiot merkityksellisyyden kokemuksen, autonomian tarpeen täyttymisen, kirjoitettujen aktiviteettien määrän ja kuvailevien muuttujien välillä on esitetty taulukossa 2. Merkityksellisyyden kokemus ja autonomian tarpeen täytyminen olivat voimakkaassa positiivisessa yhteydessä toisiinsa. Ikä oli melko voimakkaassa positiivisessa yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen. Ikä oli myös voimakkaassa negatiivisessa yhteydessä siihen, kuinka monta aktiviteettia henkilö interventiossa kirjoitti. Sukupuoli oli melko voimakkaassa yhteydessä aktiviteettien määrään (naiset kirjoittivat enemmän).

Taulukko 2: *Korrelaatiot taustamuuttujien, aktiviteettien määrän, merkityksellisyyden kokemuksen ja autonomian tarpeen täyttymisen välillä*

	Merkityksellisyyden kokemus	Autonomian tarpeen täyttyminen	Aktiviteettien määrä	Ikä	Sukupuoli
Merkityksellisyyden kokemus		.566***	-.060	.266***	-.087
Autonomian tarpeen täyttyminen			.005	.070	-.018
Aktiviteettien määrä				-.244***	-.091*
Ikä ^a					-.080
Sukupuoli					

^a nainen 0, mies 1

***p< .001

**p< .01

*p< .05

3.2. Päätulokset

Kaikkiin viiteen tutkimuskysymykseen vastaamiseksi toteutettiin regressioanalyysia (Taulukko 3). Kaikissa malleissa kontrolloitiin sekä ikä että sukupuoli. Autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio oli merkitsevästi yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen, eli interventio voidaan ajatella toimivan autonomian tarpeen täyttymisen lisäämisessä ($B=.921$, $p=.007$) (malli 1). Aiemman tutkimuksen mukaisesti, autonomian tarpeen täyttyminen oli merkitsevästi yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen ($B = 1.01$, $p < .000$) (malli 2). Merkitsevää yhteyttä intervention ja elämän merkityksellisyyden kokemukselle ei kuitenkaan löytynyt (malli 3). Todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei ollut aineistossa yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen (malli 4), eikä myöskään elämän merkityksellisyyden kokemukseen (malli 5).

Taulukko 3: *Intervention ja aktiviteettien määrän vaikutukset merkityksellisyyden kokemukseen ja autonomian tarpeen täyttymiseen sekä autonomian tarpeen täyttymisen vaikutus merkityksellisyyden kokemukseen*

	Malli 1. Autonomian tarpeen täytyminen			Malli 2. Merkityksellisyyden kokemus			Malli 3. Merkityksellisyyden kokemus			Malli 4. Autonomian tarpeen täytyminen ^b			Malli 5. Merkityksellisyyden kokemus ^b		
	<i>B</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	<i>B (SE)</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	<i>B (SE)</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	<i>B (SE)</i>	<i>p</i>	95 % <i>CI</i>	<i>B (SE)</i>	<i>p</i>	95 % <i>CI</i>
Asetelma	.879 (.332)	.008**	[.227, 1.532]				.628 (.584)	.283	[-.520, 1.775]						
Tod. minän kog. saatavuus (aktiviteettien määrä)										.059 (.034)	.082	[-.007, .125]	-.043, (.062)	.491	[-.165, .079]
Ikä	.014 (.014)	.309	[-.013, .041]	.122 (.020)	.000***	[.083, .160]	.138 (.024)	.000***	[.090, .185]	.028 (.017)	.108	[-.006, .062]	.124 (.032)	.000***	[.061, .187]
Sukupuoli	-.060 (.334)	.857	[-.716, .596]	-.806 (.483)	.096	[-1.755, .143]	-.875 (.587)	.137	[-2.029, .279]	-.142 (.449)	.753	[-1.026, .742]	.664 (.826)	.422	[-963, 2,290]
Autonomian tarpeen täytyminen				.995 (.065)	.000***	[.868, 1.123]									
	<i>R2</i>	<i>p</i>		<i>R2</i>	<i>p</i>		<i>R2</i>	<i>p</i>		<i>R2</i>	<i>p</i>		<i>R2</i>	<i>p</i>	
	.019	.024*		.375	.000***		.077	.000***		.02	.172		.068	.001**	

B = standardoimaton regressiokerroin, SE = keskivirhe, CI = luottamusväli (confidence interval), R2 = selitysaste

^b = vain koeryhmän aineistolla tehnyt analyysit (n=248)

***p<.001

**p<.01

*p<.05

4. Pohdinta

Tässä tutkimuksessa hahmoteltiin autonomian tarpeen täyttymisen ja autonomiaan läheisesti liittyvän todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyksiä merkityksellisyyden kokemuksen kanssa: Ensinnäkin selvitettiin, oliko autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen (1. tutkimuskysymys). Toiseksi selvitettiin, oliko autonomian tarpeen täyttyminen yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen (2. tutkimuskysymys). Kolmanneksi tarkasteltiin, onko autonomian tarpeen täyttymistä lisäävä interventio yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen (3. tutkimuskysymys). Neljänneksi tutkittiin todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyttä autonomian tarpeen täyttymiseen (4. tutkimuskysymys), ja viidenneksi todellisen minän kognitiivisen saatavuuden yhteyttä merkityksellisyyden kokemukseen (5. tutkimuskysymys).

Interventio todettiin toimivaksi, eli se oli yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen (1. tutkimuskysymys). Autonomian tarpeen täyttyminen oli merkitsevästi yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen aiemman kirjallisuuden mukaisesti (2. tutkimuskysymys). Vaikka interventio oli yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen, se ei kuitenkaan tämän tutkimuksen mukaan ollut yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen (3. tutkimuskysymys). Todellisen minän kognitiivisella saatavuudella ei hypoteesien vastaisesti todettu olevan yhteyttä autonomian tarpeen täyttymiseen (4. tutkimuskysymys). Todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei myöskään ollut yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen (5. tutkimuskysymys), vaikka tämä yhteys olikin aiemmissa tutkimuksissa löytynyt.

4.1. Autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio oli yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen

Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin selville, että interventio oli yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen. Interventio siis toimi oikean suuntaisesti, mutta on huomioitava että malli selitti hyvin vaatimattoman osan autonomian tarpeen täyttymisestä. Autonomian tarpeen täyttymistä on aiemmin pystytty lisäämään lyhyillä

kokeellisilla interventioilla, jotka keskittyivät esimerkiksi tutkimukselle epärelevantin tehtävän ohjeistustyyliin (Sheldon & Filak, 2008). Tämänkaltaista sisäisesti motivoivia asioita hyödyntävää autonomian tarpeen täyttymisen interventiota ei tietoni mukaan ole aiemmin käytetty, ja oli tarpeen testata sen toimivuus.

4.2. Autonomian tarpeen täytyminen oli yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen

Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseen huomattiin, että autonomian tarpeen täytyminen oli merkitsevästi yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Merkityksellisyyden kokemuksen ja autonomian tarpeen täyttymisen välinen korrelaatio oli vahva. Ikä oli myös vahvasti yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen, ja yhdessä autonomian tarpeen täytyminen ja ikä selittivät merkityksellisyyden kokemusta huomattavissa määrin. Monet aikaisemmat tutkimukset ovat löytäneet yhteyden autonomian tarpeen täyttymisen ja elämän merkityksellisyyden kokemuksen välille (Hicks & King, 2009; Martela ym., 2018), mutta myös ristiriitaisia tuloksia on saatu (Lambert ym., 2010).

Tulos yhteyden löytymisestä autonomian tarpeen täyttymisen ja merkityksellisyyden kokemuksen välille sopii teoriaan, jonka mukaan itseohjautuvuusteorian kolmella psykologisella tarpeella eli autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeella voidaan selittää elämän merkityksellisyyden kokemusta. Koska tulos on kuitenkin vain poikkileikkausasetelmassa havaittu yhteys, se ei kuitenkaan vielä kerro kovin paljoa siitä, millainen vuorovaikutus autonomian tarpeen täyttymisen ja merkityksellisyyden kokemuksen välillä on. Sen perusteella ei vielä voida validoida teoriaa, jonka mukaan autonomian tarpeen täytyminen mahdollistaa elämän merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisen. Esimerkiksi kokeelliset tulokset antavat lisätietoa ilmiöiden suhteesta.

4.3. Autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio ei lisännyt elämän merkityksellisyyden kokemusta

Vastauksena kolmanteen tutkimuskysymykseen huomattiin, että hypoteesien vastaisesti tämän tutkimuksen mukaan autonomian tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio ei ollut yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Alustavissa analyyseissa pelkkiä ryhmien välisiä keskiarvoja tarkastellessa koeryhmän merkityksellisyyden kokemus oli merkitsevästi korkeampi. Ikä kuitenkin on yhteydessä merkityksellisyyden kokemuksen kanssa, ja kun ikä regressioanalyysissä kontrolloitiin, ryhmien välinen ero selittyi pois.

Interventio ei ollut yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen, vaikka se oli yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen ja autonomian tarpeen täytyminen oli vahvassa yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Tästä voidaan päätellä että vaihtelu, jonka interventio ja autonomian tarpeen täytyminen jakoivat, ei ollut tarpeeksi paljon päällekkäistä sen vaihtelun kanssa, joka oli yhteistä autonomian tarpeen täyttymiselle ja merkityksellisyyden kokemukselle. Vaikka mediaatiota ei tässä tutkimuksessa tarkasteltukaan, teorian mukaan interventio vaikuttaa autonomian tarpeen täyttymiseen, joka taas vaikuttaa merkityksellisyyden kokemukseen.

Miksi yhteyttä siis ei löytynyt? Tässä oletettiin, että merkityksellisyyden kokemus lisääntyisi heti koetilanteessa sen seurauksena että autonomian tarpeen täyttymistä kokeellisesti lisättiin. On mahdollista, että intervention vaikutus ei näy merkityksellisyyden kokemuksen luvuissa, koska yhteys autonomian tarpeen täyttymisen ja merkityksellisyyden kokemuksen välillä ei ole näin nopea ja suoraviivainen prosessi. Tutkimuksessa ei ollut useampia mittauspisteitä, ja interventio oli sitä paitsi lyhytaikainen eikä sen vaikutus todennäköisesti kestä kovin pitkään. Pitkäkestoisempi autonomian tarpeen täyttymisen lisääntyminen saattaisi olla edellytys sille, että se vaikuttaisi positiivisesti merkityksellisyyden kokemukseen. Tällaista prosessia ei siis välttämättä voi havaita tällaisessa lyhyessä asetelmassa. Miten kävisi, jos koehenkilöt kävisivät läpi pidempiaikaisen intervention, jossa he tutustuvat itseensä ja etsivät sisäisesti motivoivia arvojaan joita he sitten harjoittelisivat soveltamaan elämäänsä ja tällä tavalla lisäisivät autonomian tarpeen täyttymistä pitkäaikaisemmin ja pysyvämmiin elämässään? Esimerkiksi psykoterapia usein täyttää tämän kuvauksen, ja on huomattu että

merkityksellisyiden kokemus lisääntyy psykoterapiassa (M. F. Steger, Frazier, Oishi, ym., 2006).

On myös mahdollista, että yhteyttä autonomian tarpeen täyttymistä lisäävän intervention ja merkityksellisyiden kokemukseen välille ei löytynyt, koska itseohjautuvuusteorian kolmen tarpeen täyttymisen (autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeet) vuorovaikutus merkityksellisyiden kokemuksen rakentumista fasilitoitaessa ei toimi suorana summaationa siten, että yhden tarpeen täyttymisen lisääntyessä merkityksen kokemus lisääntyy. Itseohjautuvuusteorian mukaan kaikki kolme piirrettä ovat tarpeellisia merkityksellisyiden kokemuksen rakentumiselle (Martela & Ryan, 2016; Ryan & Deci, 1985). Voisiko olla, että autonomian tarpeen täyttymisen lisääminen itsessään ei nosta merkityksellisyiden kokemusta, mutta että se esimerkiksi vahvistaa kompetenssin tai yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymisen vaikutusta? Tai että matala autonomian tarpeen täytyminen mitätöi niiden vaikutuksen merkityksellisyiden kokemukseen? Tarvitaanko kaikkien kolmen tarpeen interventio, jotta merkityksellisyiden kokemus kasvaisi? Aiemmin ei ole pyritty interventiolla vaikuttamaan useamman tarpeen täyttymiseen samanaikaisesti ja tutkimaan niiden vaikutusta merkityksellisyiden kokemukseen, mikä olisikin kiinnostava tulevaisuuden tutkimuskysymys.

On kuitenkin olemassa tutkimuksia, joissa on pyritty vaikuttamaan interventiolla useamman kuin yhden itseohjautuvuusteorian tarpeen täyttymiseen. Näissä riippuva muuttuja on ollut jokin muu kuin merkityksellisyiden kokemus. Sekä autonomian että kompetenssin tarpeeseen tähtäävän intervention sisältäneessä tutkimuksessa löydettiin molempien tarpeiden täyttymiselle itsenäinen vaikutus positiivisille motivaatiovaikutuksille (Deci ym., 1994). Autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeen intervention sisältäneessä tutkimuksessa kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden täyttymisen interventioilla oli itsenäinen efekti mielialaan ja motivaatioon, mutta autonomian tarpeen täyttymisen interventiolla ei ollut (Sheldon & Filak, 2008). Näiden tutkimusten perusteella ei ainakaan vaikuta, että vaadittaisiin kaikkien kolmen tarpeen täyttymiseen tähtäävä interventio ennen kuin pystytään vaikuttamaan hyvinvointiin, mielialaan ja motivaatioon. Tutkimusta aiheesta on kuitenkin vasta vähän, ja lisää tarvitaan selvemmän käsityksen saamiseksi.

On myös mahdollista, että interventiolla ei ollut yhteyttä merkityksellisyyden kokemukseen, koska se ei ollut tarpeeksi tehokas – interventio selitti vain pienen osan autonomian tarpeen täytymisen määrästä. Usein interventioina toimivat kirjoitustehtävät tehdään käsin, joten on mahdollista että koneella tai mobiililaitteella kirjoittaminen tekee interventiosta vähemmän tehokkaan. Joissain tutkimuksissa on näkynyt, että tarpeiden täytymisen estämiseen tähtäävillä interventioilla on tehokkaampi vaikutus kuin niiden täytymisen tukemisella (Sheldon & Filak, 2008). Eräs kiinnostava tulevaisuuden tutkimusaihe olisikin se, että pyritäisiin interventiolla vaikuttamaan negatiivisesti useamman itseohjautuvuusteorian tarpeen täyttymiseen, ja tutkittaisiin tämän vaikutusta merkityksellisyyden kokemukseen.

4.4. Todellisen minän kognitiivisen saatavuus ei ole yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen

Vastauksena neljänteen tutkimuskysymykseen sain selville, että hypoteesin vastaisesti tässä tutkimuksessa todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei ollut yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen. Näiden ilmiöiden suoria yhteyksiä ei tietääkseni ole aiemmin tutkittu, joten en voi verrata tulosta aiempaan empiiriseen tutkimustietoon. Todellinen minä ja autonomian tarpeen täytyminen ovat kuitenkin määritelmällisesti lähellä toisiaan: todellinen minä määritellään yksilön käsitykseksi siitä, millainen on syvällä sisimmässään (*true self*) erotuksena ulkopuolelle näkyvälle käyttäytyvälle minälle (*actual self*). Autonomia määritellään yksilön kokemuksena valinnanmahdollisuudesta liittyen tekoihinsa ja kokemukseksi siitä, että on tehnyt omaa sisintään vastaavia valintoja. Tämän vuoksi on yllättävää, etteivät ne tässä tutkimuksessa ole yhteydessä toisiinsa.

On mahdollista, että selitys yhteyden puuttumiseen löytyy ilmiötasolta. Ehkä autonomian tarve ei täyty vain tietämällä mitkä ovat itselle sisäisesti motivoivia asioita, vaan niille täytyy myös omistaa aikaa, jotta autonomian tarve täytyisi. Esimerkiksi, jos sisäisesti motivoiville asioille ei ole viime aikoina ollut tarpeeksi aikaa ja mahdollisuuksia, ei niiden luetteleminen korosta autonomian tarpeen täyttymistä ja saattaa jopa turhauttaa. Se, että on tunnistanut paljon sisäisesti motivoivia asioita, ei välttämättä kerro yksilön tyylistä elää tai tämänhetkistä elämän olosuhteista. Tähän ilmiöstä saataisiin lisätietoa, jos tämän intervention yhteyteen lisättäisiin jatkossa autonomian tarpeen täytyminen -mittarin lisäksi

myös autonomian tarpeen tyydyttämättömyys -alaskaala. Kyseessä on erillinen BNSFS-mittarin alaskaala, jonka on huomattu myös olevan autonomian tarpeen täyttymisestä erillinen ulottuvuus (Chen ym., 2015).

On myös mahdollista, että yhteyttä ei löytynyt, koska tehtävä ei ollut toimiva tai tehokas mittaamaan todellisen minän kognitiivista saatavuutta. Tehtävänä oli kirjoittaa neljässä minuutissa mahdollisimman paljon sisäisesti motivoivia asioita. Ajateltiin, että sisäisesti motivoivien asioiden vaivaton ja nopea tavoittaminen kertoo hyvästä todellisen minän kognitiivisesta saatavuudesta, koska sisäisesti motivoivat asiat ovat todellisen minän mukaisia. Vastauksia tutkiessa löytyi muutama mittaustarkkuuteen vaikuttava ilmiö: Ensinnäkin vastaajat olivat tulkinneet tehtävää eri tavoilla liittyen kirjoitettavien aktiviteettien laajuuteen. Eräs koeryhmän vastaaja oli aloittanut listansa listaamalla monia erilaisia lihaskuntoliikkeitä ja urheilulajeja, kun taas erään vastaaja oli kirjoittanut "Eri urheilulajien harrastaminen - Tutkimuksen tekeminen - Tietokonepelien pelaaminen - Kiinnostavan kirjan lukeminen - Opettaminen". Yllä oleva lista on keskimääräistä paljon lyhyempi, mutta siinä on silti laajemmin sisältöä kuin lihaskuntoliikkeitä ja urheilulajeja luetelleella henkilöllä. Aktiviteettien määrä riippui paljon myös siitä, miten koehenkilö tehtävän tulkitsi ja millaisen vastaustyylin hän valitsi - luetteliko paljon yksityiskohtia vai pyrkiä tavoittamaan isompia kokonaisuuksia. Toiseksi, osa vastaajista ei listannut vain eudaimonisen teorian mukaisesti sisäisesti motivoivia asioita, vaan myös asioita, jotka ovat oikeastaan enemmän hedonistista mielihyvää tuottavia asioita: suklaan syöminen, nukkuminen, auringon ottaminen. Vastausten sisällön laadullinen ja kategorinen analysointi voisi avata uusia tutkimusmahdollisuuksia myös tämän tutkimuksen aineistosta.

4.5. Todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei ollut yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen

Vastauksena viidenteen tutkimuskysymykseen saatiin selville, että todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei ollut yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Aiemmissa tutkimuksissa yhteys todellisen minän saatavuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen välille on löytynyt (Schlegel ym., 2011). Aiempien tuloksien valossa pohdittiin, että todellisen minän tärkeä rooli on se, että se toimii elämää selittävien merkitysten

verkkona (Schlegel ym., 2011), ja tämän takia sen saatavuus vaikuttaa arvioihin elämän merkityksellisyyden kokemuksesta. Saamani tulos on siis ristiriidassa aiemman tutkimuksen ja teoriapohjan kanssa.

On kuitenkin myös argumentoitu, että usein merkityksellisyyden kokemus on syvä intuitiivinen kokemus, jota ei ole aina helppo tietoisesti tarkastella - ja jota voi kokea vaikka syyt jäisivät tiedostamatta (Baumeister ym., 2013). On mahdollista, että saamani tulos pitää paikkansa ja merkityksellisyyden kokemus ei vaadi itsensä kognitiivista tuntemista ja kykyä eksplikoida itselleen sisäisesti motivoivia asioita, toisin sanoen todellisen minän kognitiivista saatavuutta, vaan intuitiivinen kyky ja rohkeus toimia itselle sopivalla tavalla eli "omana itsenään" tai "tehdä kuten sydän sanoo". Todellisen minän kognitiivinen saatavuus saattaisi jopa lisätä turhaa älyllistämistä ja tarvetta järkeillä valintoja. Tässä tapauksessa merkityksellisyyden kokemukseksi olisi tärkeää elämää selittävien merkitysten verkkona todellinen minä, ei niinkään todellisen minän kognitiivinen saatavuus. Tällöin todellisen minän kognitiivinen saatavuus saattaisi olla merkityksellisyyden kokemukseksi jopa epärelevantti asia.

On myös mahdollista, että yhteyttä todellisen minän kognitiivisen saatavuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen välille ei löytynyt, koska tehtävä ei ollut toimiva mittaamaan todellisen minän kognitiivista saatavuutta. Aiemmassa tutkimuksessa löytyi yhteys todellisen minän kognitiivisen saatavuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen välille (Schlegel ym., 2009, 2011). Tällöin käytettiin todellisen minän kognitiivisen saatavuuden mittaamiseksi menetelmää, jossa koehenkilöt ensin kirjoittivat todellista minäänsä kuvaavia piirteitä. Tämän jälkeen heille esitettiin vuoron perään näitä sanoja sekä kontrollisanoja, ja heidän piti määrittää oliko kyseinen sana heidän listallaan valitsemalla "*me*" tai "*not me*". Tehtävässä otettiin aikaa siitä kuinka nopeasti henkilöt tekivät valintoja. Nopeammat valinnat tulkittiin merkitsevän vaivattomampaa todellisen minän kognitiivista tavoittamista. Edellisen otsikon alla pohdin sitä, että tehtävä jätti tilaa erilaisille tuloksia vääristäville vastaustyyyleille ja tulkinnoille. Ne heikentävät myös todellisen minän kognitiivisen saatavuuden mittaamisen validiteettia. Ehkä *me/not me* -tehtävä oli tehokkaampi mittaamaan todellisen minän kognitiivista saatavuutta.

4.6. Iän vaikutus merkityksellisyyden kokemukseen ja autonomian tarpeen täyttymiselle

Tässä tutkimuksessa iän vaikutus merkityksellisyyden kokemukseen oli erittäin merkitsevä ja muuttujien välinen korrelaatio oli vahva. Alustavissa analyyseissa koe- ja kontrolliryhmässä oli selvä merkitsevä ero merkityksellisyyden kokemukseen. Ero selittyi pois, kun ikä kontrolloitiin. Koeryhmään oli valikoitunut selvästi vanhempia ihmisiä.

Iän yhteys merkityksellisyyden kokemukseen on näkynyt myös aiemmissa tutkimuksissa, mutta sitä miksi näin on, ei ole selvitetty. Vanhempien ihmisten on myös aiemmassa tutkimuksessa huomattu raportoivan korkeampaa merkityksellisyyden kokemusta (M. A. Steger ym., 2009). Elämäntilanteet muuttuvat iän myötä. Moni esimerkiksi perustaa perheen, ja omien lasten saaminen koetaan vahvaksi merkityksellisyyden lähteeksi (Baumeister ym., 2013). Myös vastuullisen aseman saavuttaminen työssä, itsensä tuntemaan oppiminen ja perheen lisäksi muun sosiaalisen pääoman kertyminen iän myötä voi vaikuttaa merkityksellisyyden kokemukseen. Pitkittäistutkimusta merkityksellisyyden kokemuksesta ei vielä ole. Olisikin kiinnostavaa tutkia, miten elämäntapahtumat vaikuttavat merkityksellisyyden kokemukseen ja autonomian tarpeen täyttymiseen, onko iällä vielä elämäntapahtumien kontrolloimisen jälkeen itsenäinen yhteys merkityksellisyyden kokemukseen.

4.7. Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet

Tutkimuksen ansioihin lukeutuu sen kokeellinen asetelma kahden tutkimuskysymyksen kohdalla, joka antaa erilaista tietoa verrattuna korrelatiivisiin poikkileikkaustutkimuksiin joita on aiemmin tehty autonomian tarpeen täyttymisen ja merkityksellisyyden kokemuksen yhteydestä. Autonomian tarpeen täyttymisen interventiota ei tietoni mukana ole aiemmin käytetty merkityksellisyyden kokemuksesta tutkittaessa. Itseohjautuvuusteoria kuvaa autonomian tarpeen täyttymisen ja merkityksellisyyden kokemuksen suhdetta dynaamiseksi: sen mukaan psykologisten perustarpeiden täytyminen lisää merkityksellisyyden kokemusta. Kokeellinen tutkimus tuo aiheesta tietoa, jonka avulla voidaan hahmotella ilmiöiden yhteyttä laajemmin kuin pelkän korrelatiivisen tiedon avulla.

Tutkimuksessa käytetty autonomian tarpeen täyttymisen interventio, joka toimi myös tapana mitata todellisen minän kognitiivista saatavuutta, oli käytössä ensimmäistä kertaa. Sen muotoilu mahdollisti kätevästi sekä autonomian tarpeen täyttymisen lisäämisen intervention kautta koko aineiston koehenkilöille, että koeryhmäläisten todellisen minän kognitiivisen saatavuuden arvion. Interventiotehtävä tuotti runsaasti monipuolista dataa, kun samalla pyrittiin sekä vaikuttamaan autonomian tarpeen täyttymiseen että mittaamaan todellisen minän kognitiivista saatavuutta. Tehtävällä tuotettua dataa voisi myös tarkastella sisällöllisesti, esimerkiksi koodaamalla benevolenssiin tai itsensä kehittämiseen liittyviä sisältöjä tai vastausten sisällöllisyyttä. Alustavien analyysien mukaan itsensä kehittämiseen liittyvien sisältöjen tuottaminen oli yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen.

Tehtävässä ilmeni kuitenkin joitain ongelmia. Ensinnäkin vastaajien vastaustyyli ja tulkinta tehtävästä vaikutti siihen, miten paljon aktiviteetteja he kirjoittivat. Tämä johti esimerkiksi siihen, että eräs vastaaja kirjoitti lyhyemmän listan laajoja kokonaisuuksia, kun taas toinen vastaaja kirjoitti paljon pidemmän listan yksityiskohtaisemmin määritettyjä aktiviteetteja kapeammalta aihealueelta, jolloin lyhyt lista oli itse asiassa paljon rikkaampi sisällöltään. Toiseksi, osa vastaajista kirjoitti myös aktiviteetteja, jotka olivat ennemminkin hedonistisia kuin eudaimonisia. Mahdollisesti ohjeistusta muokkaamalla tai esimerkkien antamisella voitaisiin saada koehenkilöt kirjoittamaan lisää nimenomaan sisäisten arvojen mukaisia aktiviteetteja mielihyvää tuottavien aktiviteettien sijaan.

Lomakkeen tekninen toteutus teki sen helpoksi täyttää missä ja milloin vain, mikä mahdollisti suuren vastaajamäärän keräämisen suhteellisen vaivattomasti. Arpojasivusto hoiti satunnaistamisen automaattisesti. Verkossa täytettävään lomakkeeseen oli koodattu aikaraja sivulle, jolle oli tehtävänä kirjoittaa aktiviteetteja. Muut sivut olivat aikarajattomia. Lyhyehkön verkkolomakkeen etu oli myös se, että kaikki kohdat voitiin määrittää pakollisiksi ilman suurta pelkoa keskenjättämisistä, jolloin eteenpäin ei päässyt vastaamatta kaikkiin kohtiin. Tällöin puuttuvia arvoja oli lopullisessa aineistossa hyvin vähän. Muutama puuttuva arvo, joita datassa oli, johtuivat todennäköisesti lomakkeen teknisistä ongelmista.

Lomakkeen tekninen toteutus joka mahdollisti sen täyttämisen missä tahansa ja milloin vain lisäsi sitä, että vastaajat täyttivät lomaketta hälyisissä paikoissa, jolloin keskittymistä

haittasivat äänet ja mahdolliset keskeytykset. Osa todennäköisesti myös täytti lomakkeen mobiililaitteella, jolla kirjoittaminen on paljon hitaampaa. Häiriötekijöitä voitaisiin jatkossa vähentää esimerkiksi jakamalla linkkiä luentotilaisuuksissa tai kehottaen täyttämään lomake rauhallisessa paikassa ja olla käyttämättä mobiililaitteella sen täyttämiseen. Oli myös yllättävää, että vaikka koe- ja kontrolliryhmään satunnaistaminen tehtiin elektronisesti ohjaamalla vastaaja arpoja-sivun kautta vastaamaan jompaan kumpaan lomakkeeseen ja vastaajien määrä oli kuitenkin suhteellisen korkea, koeryhmään oli valikoitunut selkeästi vanhempia vastaajia. Lomakkeisiin ohjaamisen ei pitäisi perustua esimerkiksi vuorokaudenaikaan, millä saattaisi olla jonkinlaisia vaikutuksia esimerkiksi vastaajien elämäntilanteeseen ja sitä kautta ikään.

Koska tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, eivät tulokset välttämättä ole yleistettävissä. Lomakkeen täyttäneet ovat kiinnostuneita merkityksellisyyden aihepiiristä, ja he saattavat esimerkiksi kokea keskimääräistä enemmän elämän merkityksellisyyttä. Toisaalta heillä voi olla myös suurempi tarve saada lisää merkityksellisyyden kokemusta elämäänsä, eli korkeampi merkityksellisyyden etsintä. Merkityksellisyyden kokemuksen ja merkityksellisyyden etsinnän (MLQ-search) on huomattu korreloivan varsinkin varhaisaikuisuuden ohittaneilla (M. A. Steger ym., 2009). Jos tutkimuksen kyselyihin olisi sisällytetty myös MLQ-search -mittarin kysymykset, olisi merkityksellisyyden kokemuksen ja merkityksellisyyden etsinnän dynamiikan tutkistelu voinut antaa lisätietoa merkityksellisyyden kokemuksen ja autonomian tarpeen täyttymisen dynamiikasta.

Muut tutkimuksen rajoitteet liittyvät siinä käytettyihin mittareihin. Mittarit oli suomennettu ja takaisinkäännöksen kautta tarkennettu, mutta mittareita ei kuitenkaan oltu validoitu suomalaisella aineistolla. Reliabiliteeteissa oli parantamisen varaa. Lisäksi autonomian tarpeen täyttymistä ja merkityksellisyyden kokemusta arvioitiin itsearviointikyselyillä, mihin liittyy itsearvioihin liittyvät tyypilliset heikkoudet - yleinen vastaustyyli tai tapa katsoa maailmaa voi selittää osan löydetyistä yhteisistä vaihtelusta.

4.8. Yhteenveto ja johtopäätökset

Osa tässä tutkimuksessa saaduista tuloksista vahvisti aiempaa tutkimustietoa aiheesta, osa taas oli ristiriidassa aiemman tutkimuksen kanssa. Autonomian tarpeen interventio oli

yhteydessä autonomian tarpeen täyttymiseen. Autonomian tarpeen täytyminen oli yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen, kuten useissa aiemmissa tutkimuksissa on nähty. Kuitenkaan hypoteesien vastaisesti en löytänyt yhteyttä autonomian tarpeen täyttymisen intervention ja merkityksellisyyden kokemuksen välille. Todellisen minän kognitiivisen saatavuudelle ei hypoteesien vastaisesti löytynyt yhteyttä autonomian tarpeen täyttymisen kanssa. Aiemman tutkimustiedon vastaisesti, todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei ollut yhteydessä myöskään merkityksellisyyden kokemukseen.

Mielenkiintoista oli, että vaikka interventio lisäsi autonomian tarvetta, se ei lisännyt elämän merkityksellisyyden kokemusta - ja autonomian tarpeen täytyminen oli kuitenkin vahvasti yhteydessä merkityksellisyyden kokemukseen. Intervention ja autonomian tarpeen täyttymisen yhteinen vaihtelu ei siis ollut yhteistä autonomian tarpeen täyttymisen ja merkityksellisyyden kokemuksen yhteiselle vaihtelulle. Tämä herättää kysymyksiä itseohjautuvuusteorian tarpeiden dynamiikasta ja mahdollisten vaikutusten nopeudesta: Vaikuttaako autonomian tarpeen täytyminen merkityksellisyyden kokemukseen näin nopeasti, vai vaatiiko ilmiöiden vuorovaikutus enemmän aikaa? Millä tavalla tarpeiden täyttymisen keskinäiset suhteet vaikuttaa siihen, miten elämän merkityksellisyyden kokemus rakentuu?

Se, että todellisen minän kognitiiviselle saatavuudelle ei löytynyt yhteyttä autonomian tarpeen täyttymisen tai merkityksellisyyden kokemuksen kanssa, saattaa kertoa mittarina käytetyn tehtävän rajoitteista. Kysymys voi myös olla siitä, että todellisen minän kognitiivinen saatavuus ei ole tärkeää merkityksen kokemukseksi tai autonomian tarpeen täyttymiselle. Mahdollisesti todellinen minä palvelee merkityksen kokemuksen rakentamisprosessia merkityksien verkkona, mutta todellisen minän tietoinen tarkastelu eli kognitiivinen tavoitettavuus ei välttämättä olekaan olennaista prosessille.

Tarkkaa käsitystä siitä, millä mekanismeilla merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista voidaan tukea, ei ole empiirisen tutkimuksen avulla vielä pystytty luomaan. Olemassa oleva tutkimustieto sekä nykypäivän merkityksellisyyden kokemuksen tutkijat kuitenkin tukevat Franklin (1965) ajatusta merkityksellisyyden kokemisen luonteesta: ei ole olemassa universaalia elämän tarkoitusta. Merkitys täytyy itse löytää ja luoda, kuunnellen itseään ja omia sisäisesti motivoivia arvojaan, ja rakentaen niiden mukaista autonomista elämää.

Lähteet:

- Abelson, J. L., Erickson, T. M., Mayer, S. E., Crocker, J., Briggs, H., Lopez-Duran, N. L., & Liberzon, I. (2014). Brief cognitive intervention can modulate neuroendocrine stress responses to the Trier Social Stress Test: Buffering effects of a compassionate goal orientation. *Psychoneuroendocrinology*.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.016>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., Nathan Dewart, C., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*.
<https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Church, A. T., Katigbak, M. S., Locke, K. D., Zhang, H., Shen, J., de Jesús Vargas-Flores, J., ... Ching, C. M. (2013). Need Satisfaction and Well-Being: Testing Self-Determination Theory in Eight Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.
<https://doi.org/10.1177/0022022112466590>
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119–142.
Noudettu osoitteesta <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8169757>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Durkheim, É. (1897). *Le Suicidé: Étude de Sociologie*.
- Eckersley, R., & Dear, K. (2002). Cultural correlates of youth suicide. Teoksessa *Social Science & Medicine* (Vsk. 55).
- Eriksson, M. (2016). The sense of coherence in the salutogenic model of health.

- Teoksessa *The Handbook of Salutogenesis*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_11
- Frankl, V. E. (Viktor E. (1984). *Man's search for meaning : an introduction to logotherapy*. Simon & Schuster.
- Harter, S. (1982). The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*. <https://doi.org/10.2307/1129640>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Meaning in Life as a Subjective Judgment and a Lived Experience. *Social and Personality Psychology Compass*. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00193.x>
- Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & King, L. A. (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality & social psychology bulletin*, 36(10), 1305–1317. <https://doi.org/10.1177/0146167210381650>
- Huta, V. (2016). *Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2004). Authenticity, social motivation, and psychological adjustment. Teoksessa *Social Motivation: Conscious and Unconscious Processes*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511735066.014>
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *Advances in Experimental Social Psychology*. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). *Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What Makes a Life Good? *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.156>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham,

- S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516616>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Lavigne Ab, K. M., Hofman, S., Ring, A. J., Ryder Cd, A. G., & Woodward, T. S. (2013). The personality of meaning in life: Associations between dimensions of life meaning and the Big Five. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.736527>
- Martela, F., & Pessi, A. B. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: Defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00363>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- McAdams, D. P. (1995). What Do We Know When We Know a Person? Teoksessa *Journal of Personality* (Vsk. 63).
- McClain, C. S., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2003). Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients. *Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)13310-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)13310-7)
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being "fourself. Teoksessa *Journal of Personality and Social Psychology* (Vsk. 74).
- Oishi, S., & Diener, E. (2014). Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations. *Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0956797613507286>

- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000032312.95499.6f>
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2010.09.001>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory*. Ryan.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760902844285>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine Own Self: True Self-Concept Accessibility and Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0014060>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/0146167211400424>
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.030>
- Sheldon, K. M., & Filak, V. (2008). Manipulating autonomy, competence, and relatedness support in a game-learning context: new evidence that all three needs matter. *The British journal of social psychology*, 47(Pt 2), 267–283. <https://doi.org/10.1348/014466607X238797>

- Steger, M. A., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Steger, M. F., & Samman, E. (2012). Assessing meaning in life on an international scale: Psychometric evidence for the meaning in life questionnaire-short form among Chilean households. *International Journal of Wellbeing*. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i.i3.2>
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., Dewall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion. *Journal of experimental social psychology*, 45(4), 686–694. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>
- Twenge, J. M., Gentile, B., Dewall, C. N., Ma, D., Lacefield, K., & Schurtz, D. R. (2009). *Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938-2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI* ☆ <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.10.005>
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2012). The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.007>
- Williams, K. D. (2007). Ostracism: The Kiss of Social Death. *Social and Personality Psychology Compass*. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00004.x>
- Yalom. (1980). *Existential psychotherapy* Irvin D. Yalom.
- Yeager, D. S., Henderson, M. D., Paunesku, D., Walton, G. M., D'Mello, S., Spitzer, B. J., & Duckworth, A. L. (2014). Boring but important: a self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, 107(4), 559–580. <https://doi.org/10.1037/a0037637>

